

Kaasun leiri Imatralla Kylpylässä 30.10-1.11.2020

Suunnistuskauden rentoutumishetki koronakevään ja kesän muistojen kertausta nuorille yhteiselon merkeissä Imatran kylpylässä. Leiri on tarkoitettu kaikille, 12 vuotta vanhemmille, Kaakon alueen nuorille suunnistajille. Tosin mukaan mahtuu varmasti myös reippaita nuorempiakin suunnistajia. Ikäraja ei ole ehdoton.

Mikäli seurasta osallistuu alle 20-vuotiaita suunnistajia, pyydetään myös huoltajia mukaan. 5 nuorta/huoltaja periaatteella. Tosin kaikki asiat ovat neuvoteltavissa.

Leirin onnistuminen edellyttää riittävän paljon osallistujia. Siis kaikki mukaan nauttimaan Imatran Kylpylästä ja hyvistä ulkoilumaastoista.

Arvioituna leirin hinta on sisältäen majoituksen, kaikki ruokailut, kylpylän käytön ja harjoitukset.

Aikuiset ja yli 15 v 110 euroa.

Nuoret alle 14 v 90 euroa.

Huoltajat 55 euroa.

Leirin hinnassa on jo huomioitu Kaakon suunnistuksen osuus, 1/3. Huoltajien kustannuksista Kaakon suunnistus maksaa 2/3 .

Leirin järjestää Skvuoksi. Vastuuhenkilöinä ovat Teemu Korhonen ja Raimo Väisänen.

Ohjelma

Pe 30.10

Klo 17.00 -17.30 Saapuminen ja majoittautuminen

Klo 17.15-18.15 Ruokailu

Klo 19.00-21.00 Sisäharjoitus Kylpylän liikuntasali

Klo 21.00 Iltapala Messi

La 31.10

Klo 08.15 Aamiainen

Klo 09.15-11.30 Harjoitus, PK-harjoitus maastossa, sauvakävely tai PK hiihto. Ensilumenlatu on jo mahdollisesti avattu. Noin 3 km ladulla on mahdollisuus myös hiihtää. Ilmoitus etukäteen osallistumisesta. Raimo Väisänen

Klo 12.00 Lounas

Klo 13.30-15.30 Vesijumppa altaassa, vetäjä Kylpylästä

Klo 15.30 - 17.00 Karttahaarjoitus salissa, muisti taikka vastaava, Teemu Korhonen

Klo 17.00 Päivällinen

Klo 18.00 Pimeäsuunnistus paretain lähimaastossa. Huom otsalamput.

Klo 19.30 Kylpylä

Klo 21.00 Iltapala Messi

Su 01.11

Klo 07.45 Aamiainen

Klo 08.30-10.15 Lihashuoltoharjoitus, Kylpylän liikuntasali.

Klo 10.15-11.45 Kylpylä/ulkoharjoitus, valittavissa

Klo 12.00 Lounas

Klo 12.45 Leirin lopetuspalaveri, Raimo Väisänen

Klo 13.00 Kotimatka

Ilmoittautumiset viimeistään su 25.10.2020 klo 22.00 mennessä Raimo Väisäselle, puh 0400-920050 tai sähköpostilla [ramivaisanen1\(at\)gmail.com](mailto:ramivaisanen1(at)gmail.com). Ilmoittauduttaessa mainittava ikä, yhteystiedot, seura, laskutusosoite. Kaasu lähettää seuroille seurakohtaisen laskun. Jokainen osallistuja on velvollinen huolehtimaan omalta osaltaan oman seuran kanssa maksuista.

Mikäli halukkuutta löytyy pelkästään hiihtoleirille, niin tervetuloa vaan mukaan. 5 km latu on fyysisesti haastava. Ilmoittakaa asiasta.

Varusteet:

Ulkoiluvälineet sauvakävelylle, lämmintä vaatetta, suunnistuskengät, kävelysauvat, uimahousut, sisävarusteet, sisäkengät, kompassi, otsalamppu. Hiihtovarusteet hiihtäjille.

Ohjelman runko on alustava. Kaikki nuoret halukkaat mukaan yhteisiin harjoituksiin.

Toivottavasti koronaepidemia ei peruuta tapahtumaan. Asiasta tiedotetaan kaasun sivuilla hyvissä ajoissa.

Terveisin

Raimo Väisänen

Skvuoksi